

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

O CORPO NO HATHA-YOGA OCIDENTALIZADO: um mundo de concepções

Ricardo Soares Romão

João Pessoa

2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Ricardo Soares Romão

O CORPO NO HATHA-YOGA OCIDENTALIZADO: um mundo de concepções

João Pessoa
2019

Ricardo Soares Romão

O CORPO NO HATHA-YOGA OCIDENTALIZADO: um mundo de concepções

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientador: Maria Dilma Simões Brasileiro

João Pessoa

2019

Ficha catalográfica

R761c Romão, Ricardo Soares.

O CORPO NO HATHA-YOGA OCIDENTALIZADO: um mundo de
concepções / Ricardo Soares Romão. - João Pessoa, 2019.

32 f.

Orientação: Maria Dilma Simões Brasileiro.

Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Corpo; Hatha-yoga; Corporeidade. I. Brasileiro,
Maria Dilma Simões. II. Título.

UFPB/BC

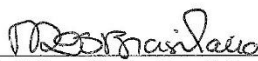
Ricardo Soares Romão

O CORPO NO HATHA-YOGA OCIDENTALIZADO

Trabalho de conclusão de curso apresentado
à disciplina Seminário de Monografia II
como requisito parcial para a obtenção do
grau de Bacharel em Educação Física, no
Departamento de Educação Física da
Universidade Federal da Paraíba.

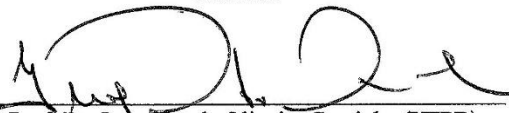
Monografia aprovada em: 16/05/2019

Banca examinadora



Prof. Maria Dilma Simões Brasileiro (UFPB)
Orientadora

Prof. Luciano Klostermann Antunes de Souza (UFPB)
Membro



Prof. Dr. Iraquitã de Oliveira Caminha (UFPB)
Membro

João Pessoa

2019

AGRADECIMENTOS

A meus amigos de curso, Margarida Deusa, Maria Gabriela, Yasmim Kellen, Douglas Uchoa, Eládio Chagas, Carlinha, a meus professores Dilma Brasileiro, Jeimeson Macieira, Fernando Cunha, Luciano Meireles, Rosana e a meus amores Marina, Cecília e Maria que sempre estão comigo e de quem sou inseparável, todos vocês de alguma forma tem responsabilidade por tudo que aprendi nessa etapa de minha formação, agradeço e fico feliz por tê-los comigo.

“A opressão nunca conseguiu suprimir nas pessoas o desejo de viver em liberdade.”

Dalai Lama

Resumo

O corpo representa importantes transformações da vida e cultura humana. Este estudo busca compreender as concepções de corpo para os instrutores de Hatha-yoga na cidade de João Pessoa-PB, caracterizando-se por uma abordagem qualitativa, com a participação de 15 instrutores da Associação de Yoga da Paraíba. O instrumento para coleta de dados foi a entrevista semiestruturada, cujos dados foram analisados com base na Análise de Conteúdo de Bardin. Constatou-se que nas aulas de Hatha-yoga há características para uma prática corporal voltada ao condicionamento físico, que influenciam as aulas, embora não apresentem-se na concepção corporal dos instrutores. Estes exibem dificuldades de integrar os conhecimentos da tradição à metodologia das aulas, mas realizam uma ponte necessária a uma experiência genuína de interioridade e autoconhecimento, embasados na concepção de corpo do hatha-yoga. Concluiu-se que os instrutores participantes têm concepções corporais que se constituem em uma experiência psicossomática em sentido físico, emocional, psicológica e espiritual.

Palavras-chave: Corpo; Hatha-yoga; Corporeidade;

Abstract

The body represents important transformations of human life and culture. This study seeks to understand the conceptions of body for hatha-yoga instructors in the city of João Pessoa-PB through a qualitative approach, with the participation of 15 instructors of Paraíba's Yoga Association. The instrument used in data collection was the semi-structured interview, whose data were analyzed based on the Bardin Content Analysis. It is observed that in the classes of hatha-yoga there are characteristics for a body practice oriented to the physical conditioning, which influence the classes, although they are not present in the corporal conception of the instructors. These instructors exhibit difficulties to integrate the knowledge of the tradition with the class methodology, but they build a necessary bridge to a genuine experience of interiority and self-knowledge, based on hatha-yoga's conception of body. It is possible to conclude that the participating instructors have bodily conceptions that constitute a psychosomatic experience in a physical, emotional, psychological and spiritual sense.

Keywords: Body; Hatha-Yoga; Corporeality;

Resumen

El cuerpo representa importantes transformaciones de la vida y la cultura humana. Este estudio busca comprender las concepciones de cuerpo para los instructores de hatha-yoga en la ciudad de João Pessoa-PB, caracterizándose por una abordaje cualitativa, con la participación de 15 instructores de la Asociación de Yoga de Paraíba. El instrumento para la recolección de datos fue la entrevista semiestructurada, cuyos datos fueron analizados con base en el Análisis de Contenido de Bardin. Se constata que en las clases de hatha-yoga hay características para una práctica corporal volcada al condicionamiento físico, influenciando las clases, no estando presentes en la concepción corporal de los instructores. Estos presentan dificultades para integrar los conocimientos de la tradición a la metodología de las clases, pero realizan una puente necesaria a una experiencia genuina de interioridad y autoconocimiento, basadas en la concepción de cuerpo del hatha-yoga. Se concluyó que los instructores participantes tienen concepciones corporales que se constituyen una experiencia psicossomática en sentido físico, emocional, psicológico y espiritual.

Palabras clave: Cuerpo; Hatha Yoga; corporeidad;

SUMÁRIO

1. Introdução.....	10
2. Material e métodos.....	12
3. Resultados e discussão.....	13
3.1 Harmonização e equilíbrio do corpo na prática do hatha-yoga.....	13
3.2 Sentido de corpo no hatha-yoga.....	17
4. Conclusões.....	21
5. Referências.....	21
APÊNDICE – ROTEIRO DE ENTREVISTA.....	24
ANEXO A – NORMA DE PUBLICAÇÃO DA REVISTA.....	25
ANEXO B – CERTIDÃO DE APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA.....	28
ANEXO C – DECLARAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO EM GRUPO DE PESQUISA.....	30
ANEXO D – CARTA DE ANUÊNCIA.....	31
ANEXO F – (TCLE).....	32

1. Introdução

Na história o corpo sempre esteve em evidência e tem sido objeto de diferentes interpretações. Nas ciências naturais já se imprimiu caracteres biológicos, fisiológicos, anatômicos e até mesmo genéticos; nas ciências humanas e sociais, dentre outras interpretações, marcou a ideia de ser humano livre e autônomo (RANCAN, 2007n). Para este autor, neste cenário de novas tecnologias, as representações de corpo se ampliaram em muitos outros significados, diante da corporeidade. São transformações históricas e socioculturais que dão ao corpo um sentido multifacetado (PALMEIRAS, 2005).

A fim de caracterizar melhor essas transformações de concepções, daremos foco neste estudo em abordar as concepções de corpo que perpassam a prática corporal do hatha-yoga. Portanto propomo-nos, analisar as concepções oferecidas pelos instrutores da Associação de Yoga da Paraíba, aplicada ao trabalho de ministrar aulas em academias. O trabalho intenciona também construir um campo para problematização, reflexão e análise dessa temática, de modo que pontue aspectos da ocidentalização dessa modalidade de yoga.

O ambiente social e cultural em que o ser humano se encontra, revela uma variabilidade imensa de concepções corporais. Estas concepções segundo Le Breton (2012a), demarcam as visões particulares de mundo das diversas comunidades humanas. São transformações que não se estabelecem por modificações apenas no campo político, social ou mesmo econômicos de um dado período histórico, mas que também se acrescentam ao corpo construindo um grande tecido de significados. Le Breton (20012a), ressalta, que a concepção medieval de corpo tem um sentido gregário do mundo, em quanto, o corpo moderno se ancora numa visão mecânica, em que o ser humano é percebido diferente do corpo e separado de sua anatomia ou fisiologia. Isso se confirma em Matesco (2009), para qual essa é a característica principal da modernidade, em que a condição material do corpo e seu aspecto simbólico, não convergem e que ao mesmo tempo produz uma racionalidade técnica e especializada.

Como símbolo incontestável da modernidade, o processo de industrialização, trouxe as relações do trabalho, concepções corporais em que o ser humano aparece fragmento, submetido a operações técnicas e a alienação do processo de produção material de sua existência (MATESCO, 2009). Segundo a autora, a fragmentação além de ser a marca primeira da modernidade, é a confirmação do desprezo pela totalidade. O homem moderno é fragmentado, porque é fragmentada sua percepção.

Concepções corporais também surgiram associadas às próprias mudanças do capitalismo e de estágios do desenvolvimento econômico. Estas concepções vieram por meio de alterações no estilo de vida das pessoas, estimulando um movimento de culto ao corpo e da construção corporal, que se apoia no incremento ao lazer e na ampliação de uma base social voltada ao consumo (MATESCO, 2009).

Já na contemporaneidade, o corpo se cerca de novas tecnologias, que mediam a comunicação entre as pessoas sem a presença física, por meio de imagens e sentidos virtuais. O corpo se transfigura em informação e é completamente desmaterializado, mais que ainda repete a mesma dicotomia moderna corpo/espírito, de forma mais radial, porque se tem a onipotência do espírito (LE BRETON, 2013). Segundo este autor, nessa cultura cibernética da contemporaneidade a relação com a tela simula a relação com o mundo; não é em tudo desconexo da densidade das coisas. Por outro lado, a cultura cibernética não só encurtou a distância, ela também extingue o princípio de separação (LE BRETON, 2013).

O ocidente e oriente com concepções corporais aparentemente diversos, tiveram sua primeira aproximação, na formação de um campo alternativo (termo cunhado no movimento da contracultura), que integrou o movimento esotérico europeu do século XVII e os

movimentos orientalistas e espiritualistas na metade do século XIX; neste momento se iniciou o diálogo entre uma elite intelectual europeia, com os textos hindus e com o yoga (NUNES, 2008). Mesmo vindo do oriente, o corpo do hatha-yoga, é herdeiro da construção socio/cultural indiana, integrando percepções físicas e não físicas (espirituais), que segundo Feuerstein (2006), representa a superação do pensamento dualista moderno e das especulações filosóficas. Todas as práticas corporais, principalmente as orientais, tem passado por significativos processos de ocidentalização, o hatha-yoga, com muito destaque no cenário ocidental, é um exemplo dessa capacidade de adaptação e de transformações daquilo que lhe caracteriza como prática corporal.

No entanto, há uma evidente concordância no universo do hatha-yoga, que esse é um campo de concepções corporais bastante vasto, e isso se configura em um expressivo número de modalidades de práticas. Desde as primeiras formulações pós-clássica entre os séculos IX a XV, o hatha-yoga descreve os *asanas* (as posturas corporais) apoiadas em tratados, como a *Gherandha Samhita*, *Hatha-Yoga Pradipika* e a *Siva-Samhita* (FEUERSTEIN, 2006). Estes tratados possibilitaram essas diversas expressões atuais. por outro lado, o que se observa é que o corpo do yoga, guarda algumas concepções que precisam serem consideradas: Existe neste campo uma abordagem que por vezes, relaciona o corpo as estruturas psicológicas em que se pode elaborar um sentido psicossomático para compreender os aspectos mentais, emocionais e espirituais de algumas doenças (RUSSO, 1991); Noutro, como afirma Broad (2013, o corpo é percebido unicamente direcionado ao treinamento e condicionamento físico. O que confirma Nunes (2008), o *Yoga* na atualidade está fortemente relacionado a práticas direcionadas a saúde do corpo, oferecido nas academias, associada a modalidades do fitness e a um repertório de serviços que contempla inclusive, a preparação física de atletas visando seu desempenho nos esportes (NUNES, 2008). Também se sobressai uma dimensão corporal envolvida na busca por autêntica interioridade, manifesta muitas vezes em oposição aos valores modernos dominantes (NUNES, 2008), essa perspectiva fica muito clara no que diz Feuerstein (2005), que se optar por uma abordagem de ênfase nos elementos posturais, se está olhando o corpo superficialmente, em detrimento de aspectos como o controle da respiração, das técnicas mentais, das práticas morais e em um nível mais profundo, as práticas superiores da concentração, meditação e do êxtase unitivo (*samadhi*); e ainda se tem uma perspectiva que forma uma tendência terapêutica do *hatha-yoga*, vinculada ao tratamento de variadas morbidades, que vão de dores de cabeça, à doenças hepáticas (FERNANDES; DA ROCHA, 2005) e muitas outras.

O que se constata, é que a prática corporal que se desenvolve no hatha-yoga nos dias atuais, carrega conflitos e contradições conceptuais, que refletem muito dos valores presente no ocidente, que condizem mais da capacidade que este tem de traduzir e apropria-se da visão de mundo que faz do oriente (NUNES, 2008). Em acordo com o autor, isso permite supor que muito do que se tem trabalhado nas academias, reflete em certo modo uma perspectiva mais ocidentalizante do hatha-yoga, que de um processo de orientação da prática corporal ocidental.

O pensamento moderno, que influenciou de formas nociva a cultura ocidental, promoveu desagregação dos seres humanos, destruição da natureza, das sociedades e da pessoas (PINTO; DE JESUS, 2000); no entanto, segundo este autor, o hatha-yoga, bem como outras práticas corporais (ex, acupuntura, tai chi...), se insere no cenário ocidental, como um contraponto necessários aos problemas que este lado do mundo enfrenta, assim o faz, proporcionando o reencontro das pessoas com sua interioridade, com o mundo ao seu redor, de forma que superem as dicotomias e se tornem mais inteiros.

Considerando não existir uma unanimidade entorno das concepções que orientam os modalidades de yogas praticadas nas academias, porque ainda não existe nem mesmo unicidade entres os autores, estudiosos e instrutores sobre a definição daquilo que constituem as dimensão

espirituais e física do yoga (NUNES, 2008); A partir disso, se pode supor existir uma lacuna a ser preenchida com a feitura desse estudo, que demandou buscar um percurso metodológico, capaz de analisar as práticas introduzidas nas academias, ressaltando que concepções entremeiam esta orientação.

2. Material e métodos.

Este estudo é de abordagem qualitativa. A pesquisa qualitativa, como explica Minayo (1994, p. 21), “Trabalha com o universo dos significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis”. Para Richardson (1999), a abordagem qualitativa de um problema, além de ser uma opção do investigador, justifica-se, sobretudo, por ser uma forma adequada para entender a natureza de um fenômeno social e cultural.

A coleta de dados do estudo foi realizada com instrutores de yoga afiliados a Associação de Yoga da Paraíba (AYPB) e que atuam em quatro Espaços de Práticas na cidade de João Pessoa/PB. Do total de 35 associados da AYPB, participaram do estudo 16 instrutores de hatha-yoga, sendo sete masculinos e nove femininos, com idades entre 30 a 41 anos, para os homens, e de 25 a 55 anos, para as mulheres. O tempo de experiência dos instrutores com aulas de hatha-yoga varia de 2 a 16 anos. Todos são formados como instrutores de yoga. O tempo de conclusão da formação corresponde entre 2004 até 2017. Dois não têm formação em outras práticas integrativas. Sete dos entrevistados tiveram formação em uma mesma escola da cidade de João Pessoa. Atualmente este grupo trabalha Espaços de Práticas Integrativas privados e nos serviços públicos da cidade de João Pessoa.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi a entrevista semiestruturada. Segundo Triviños (1987, p.146), a entrevista semiestruturada;

É [...] aquela que parte de certos conhecimentos básicos apoiados em teorias e hipóteses que interessam à pesquisa, e que, oferecem amplo campo de interrogativas, fruto de novas hipóteses que vão surgindo à medida que se recebem as respostas do informante.

Desta forma, o informante seguindo espontaneamente a linha de seu pensamento e de suas experiências dentro do foco principal colocado pelo investigador, começa a participar do conteúdo de pesquisa.

O Roteiro de Entrevista deste estudo é composto por 12 perguntas abertas, organizadas a partir de duas categorias: Harmonização e equilíbrio do corpo na prática do hatha-yoga e Sentido de corpo no hatha-yoga. Foi realizado um estudo piloto com cinco instrutores não participantes do estudo, com a pretensão de observar a clareza e a sequência das questões, em base a estrutura e conteúdo das perguntas. O Roteiro de Entrevista para este estudo composto em três dimensões: 1. Perfil dos instrutores de Yoga; 2. Metodologias das aulas de Yoga; 3. Concepção de corpo presentes nas aulas de Yoga.

Após a aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Paraíba, com o parecer de número 3.225.880, com o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE): 09311719.7.0000.5188, foram apresentadas as informações detalhadas sobre a pesquisa na Associação de Yoga da Paraíba e aos entrevistados, como também, a solicitação de anuência dos participantes. Em seguida, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os participantes foram entrevistados pelo pesquisador, em horário combinado previamente e as entrevistas foram gravadas.

Os dados foram analisados a partir da Análise de Conteúdo de Bardin (2016). Depois de gravadas e serem transcritas, foi realizada uma leitura flutuante das entrevistas. Em seguida, fez-se o agrupamento das respostas por meio das Unidades de Conteúdo, que posteriormente foram agrupadas em Unidades de Contexto, e realizadas as interpretações das narrativas dos entrevistados.

3. Resultados e discussão

3.1. Harmonização e equilíbrio do corpo na prática do hatha-yoga

O hatha-yoga, ponto de partida para várias modalidades do yoga, se expressa como uma vivência diferente da prática comum dos exercícios físicos, que habitualmente se pratica no ocidente. O hatha yoga tem a premissa da construção corporal, perfilada em interações psicossomáticas, que buscam equilibrar experiências físicas, psíquicas, emocionais e espirituais (FEUERSTEIN, 2006). São essas interações que orientam de certa maneira, o olhar que instrutores ou professores de yoga colocam sobre o ambiente de prática.

Por isso, a prática do Hatha-yoga é especialmente relacionada a uma prática de autoconhecimento, das possibilidades de descobertas pessoais. Assim ressalta o Entrevistado nº 9 (2019), que considera necessário que os alunos possam desenvolver algumas capacidades de entender seus processos internos:

Ter lucidez do que está se passando dentro si, conseguir calma, ver que ao longo do dia se está gerando respostas internas, mas que não precisa seguir essas respostas. Que se pode procurar outras formas de olhar [...], vê que isso é só uma forma de reagir, mas pode ter outras formas pode ficar calma, pode ser generosa, pode ser pacífica, outras coisas.

Essa perspectiva de prática como elo para o autoconhecimento é ressaltada por autores como Eliede (1996), o qual considera o caminho da hatha-yoga a busca da perfeição, que não pode nunca ser confundido com a ginástica.

Segundo Feuerstein (2006), as posturas do hatha-yoga foram criadas com o intuito de harmonizar e equilibrar a energia vital do corpo. É sobre este ponto de vista que instrutores de yoga realizam o trabalho de prescrição dos asanas (as posturas), vinculando-as a dimensões psicológicas, de modo que permita que os alunos compreendam essa relação e assim procurem integrar essas dimensões. Como ressaltado pelo Entrevistado nº10 (2019): “Trabalhando as posturas, através dessa sequência, ela vai desbloqueando o corpo, vai soltando as tensões, vai estabilizando a respiração e vai acalmando a mente”.

Por outro lado, há instrutores de hatha-yoga que nas aulas buscam responder a alguns objetivos próprios dos alunos, conduzindo-os de certa maneira aos aspectos físicos, de condicionamento e de desempenho. Como afirma o Entrevistado nº 5 (2019): “A gente consegue perceber a necessidade de cada aluno dentro da yoga. Um está para vencer a ansiedade, outro para respirar melhor, outro para ter um desempenho corporal melhor de alongamento, força. Enfim, e aí a gente consegue de uma forma geral trabalhar isso na prática como um todo [...]”. Quando o Entrevistado nº 5 (2019), afirma a possibilidade de treinar isso, ele evidencia uma tendência dos instrutores a respaldar interesse ao condicionamento físicos dos alunos, o que se apresenta em sentido contrário da lógica originária do yoga, que a pesar das inúmeras contribuições que possa trazer na perspectiva física do desempenho ou treinamento, desvia-se de sua lógica interna psicossomática, que se conduz para além de questões físicas, mas também em questões éticas e espirituais.

O hatha-yoga foi desenvolvido pelo tantra, para ser uma prática corporal vigorosa, destinada a acelerar o alcance da iluminação (BROAD, 2013). Para este autor, apenas por questões de interpretação, se optou por enfatizar a iluminação, em detrimento do desenvolvimento das capacidades físicas, mas que implicitamente desde o início, já se admitia esse enfoque corporal para a prática. O que se destaca é que, mesmo pretendida como atividade vigorosa, o hatha-yoga é uma prática que não tem o trabalho físico como um fim. O trabalho de corpo de hatha-yoga, mesmo que venha a ter a intensidade, vigor, dos exercícios que se encontra nas academias, o propósito demanda necessidades humanas de natureza que abrange bem-estar, autoestima, equilíbrio emocional e vida saudável.

Se a ciência moderna tem especial atenção em estudar o sistema endócrino, em decorrência do papel que exerce no funcionamento dos órgãos no corpo, na fisiologia do yoga esse cuidado é também central, frente ao fato de que a ação hormonal influencia a unidade psicossomática e se desdobra sobre todo o sistema energético (chakras) no corpo sutil (HERMÓGENES, 2018). Independente do sexo, o trabalho sobre os chakras também intenciona o exato equilíbrio dessas funções. Por isso, muitos instrutores trazem para as aulas, orientações que pode trabalhar o equilíbrio hormonal, como descreve o Entrevistado nº 13 (2019): “Porque é uma prática que vem ajudar a liberar os hormônios femininos de uma forma natural, sem precisar tomar hormônio [...]. A mulher a partir dos 35 anos, com essa prática, já se prepara para a chegada da menopausa, de uma forma mais saudável e mais feliz.”

Esse trabalho no yoga é significativo, porque o funcionamento hormonal tem influência sobre inúmeras reações do corpo e balanceamento do humor, do bem-estar, da disposição física e sobre os estados emocionais que vivenciamos, seja de felicidade, tristeza, euforia, stress e outros. Então, é importante garantir estabilidade nessa área que contribui para a qualidade de vida das pessoas. As glândulas endócrinas são a base material do nosso psiquismo. O somos fisicamente, seja gordo, magro, alto ou baixo etc., está relacionado em como funciona o sistema endócrino.

Outra característica presente nas aulas de hatha-yoga, é que qualquer sessão ou aula de yoga, tem sempre um trabalho respiratório, como base integradora e condutora de seu método. Os instrutores enfatizam a importância da respiração, para somatizar experiências corporais e psicoemocionais, dos processos realizados nas aulas, como ressalta o Entrevistado nº 4 (2019): “[...] eu dou muita ênfase, porque não tem como você fazer uma aula de yoga sem conectar com a respiração. [...] uma técnica de respiração que ajude a pessoa realmente relaxar ou centrar, alinhar, poder chegar à mente, clarear. Enfim, existem várias técnicas e relaxamento”.

Neste sentido, Miranda (1979) afirma que a respiração é quem realiza a harmonização de energias ativas e passivas e que permite os resultados à saúde, em sentido psicossomático. Por outro lado, ao contrário da medicina, que entende a respiração apenas como parte da transformação química, para que o sangue realize a nutrição das células; no yoga, a respiração também tem característica voluntária e involuntária, que se associa a vida humana, nas atividades consciente ou inconsciente da mente (HERMÓGENE, 2018). Por isso, a importância da respiração nas aulas do hatha-yoga, independente do asana (posturas) que se está executando, como analisa o Entrevistado nº 10 (2019):

Primeiro é o ritmo da respiração. A gente conseguir entender que precisa respirar fluido, precisa respirar bem [...]. Aprendendo a praticar, seguindo o ritmo da respiração natural. A partir daí vai trabalhando a sequência das posturas [...], vai desbloqueando o corpo, soltando as tensões, estabilizando a respiração e vai acalmando a mente.

Como a Hata-yoga é um sistema holístico, que evidencia as relações das partes com o todo, as técnicas respiratórias (pranayama) tem um papel importante nesta prática. A respiração conectada ao centro das atividades autônomas do hipotálamo traz por meio das variações conscientes da atividade, respostas internas, que tornam possível controlar todo o sistema, quer seja em nível mental ou fisiológico. O hatha-yoga admite que o trabalho respiratório controlado e consciente durante utilização dos asanas, capaz de induzir via o sistema nervoso autônomo alterações significativas as estruturas físicas, assim como o faz alterações sobre o corpo o sistema vagosimpático quanto as manifestações físicas de nossas emoções (HERMÔGENES, 2018).

No cotidiano das aulas, os instrutores de yoga não realizam planejamento para as aulas. Alguns instrutores julgam a não necessidade de planejamento, considerando a antiguidade como instrutor de yoga. Outros instrutores consideram o planejamento da aula em base a dinâmica do próprio grupo que trabalha:

Antes eu planejava muito. Mas aprendi que tinha em yoga de usar muita intuição. Então eu migrei um pouquinho dessa ideia de ter tudo planejado [...]. Vejo o que posso aplicar; faço ajustes na hora e depende de como as pessoas reagem [...] se uma pessoa precisa de mais coisas [...]. Mas tudo isso para dizer que eu planejo menos e tenho que usar a minha energia; mais de minha intuição. E isso me apresentou oportunidade para um crescimento também (ENTREVISTADO nº 11, 2019).

O instrutor de hatha-yoga possui um paralelo com o sistema de sucessão entre o mestre e o discípulo, inserida da tradição do yoga (Parampara). Em certa medida, os instrutores desempenham uma intermediação para os alunos, equilibrando o domínio técnico/físico que a prática tem, com os resultados internos de caráter psicomental e psicoespiritual, qualidades que a tradição reconhece incorporada nas pessoas dos mestres. Unir esses domínios representa um desafio importante para os profissionais da yoga em suas aulas.

Na prática do hatha-yoga o praticante é chamado a desenvolver capacidades bem refinadas de natureza psicossomática, que abrange um espectro muito grande em suas vidas. Para os instrutores requerem-se um conhecimento, um pouco mais além do puramente técnico e metodológico, mas que possam ser sintetize de recursos e conhecimentos provenientes o quanto possível, de suas experiências internas. Um conhecimento treinado e burilado nas estruturas mentais e emocionais do profissional.

No entanto, o hatha-yoga produziu tratados, como a *Gherandha Samhita*, *Hatha-Yoga Pradipika* e a *Siva-Samhita* (FEUERSTEIN, 2006). Estes tratados possibilitam muitas das expressões atuais das práticas vivenciadas no ocidente. Os atuais métodos são apenas uma variação dessas principais fontes. Conhecer profundamente essa herança é que traz solidez e base para a produção de qualquer aula de hatha-yoga. Por outro lado, os muitos modelos e roteiros que temos hoje nos ambientes do hatha-yoga, nem sempre resultam de uma aproximação crítica, criativa e intuitiva dessas fontes. Normalmente se repetem baseados em elementos como: controle da respiração, conhecer o próprio corpo, conhecer limites do próprio corpo, trabalhar flexibilidade e equilíbrio dos membros, trabalhar capacidade de concentração e estimular relaxamento durante os exercícios, como se pode constatar nas narrativas dos entrevistados:

“Principalmente na questão de consciência e correção postura. A gente faz todo o exercício da prática da yoga, da meditação, da interiorização, do enraizamento” (ENTREVISTADO Nº 5, 2019).

O que se observa na fala do Entrevistado nº5 (2019) ao apresentar os elementos interiorização e enraizamento, está se referindo equivalentemente a conhecer o corpo e seus limites e desenvolvimento a concentração, quase que parafraseando a estrutura de roteiro já exposta. Semelhante exposição encontramos também no que diz o Entrevistado nº 7 (2019), quando assim ressalta:

“Os asanas são sempre o carro chefe né! mas aí, a gente associa também respirações que façam sentido dentro daquelas posturas que se está propondo. Sempre que possível, uma prática meditativa do meio para o final da vivência; o relaxamento muitas vezes é guiado”. (ENTREVISTADO Nº 7, 2019).

Evidente que os elementos do roteiro de prática se repetem, usados em momentos diferentes. O entrevistado nº 7, está falando que usa de uma postura, associada a uma respiração própria para aquela postura; na verdade se está utilizando com nomes trocados os elementos de interiorização e enraizamento citados pelo entrevistado anterior. Uma clara reprodução de parte do roteiro de prática nos itens: conhecer o corpo e trabalhar capacidades de concentração. Por fim para demonstrar redundante e explicitamente o mesmo caso vejamos o que ressalta o Entrevistado nº 6 (2019):

Nós utilizamos também técnicas respiratórias como os pranayamas, concentração e relaxamento. Eu trago muito na minha prática, a questão da conexão e a percepção de como você está no momento presente da aula e também quando termina como que você ficou, essa conexão mesmo de como você se percebe durante (ENTREVISTADO Nº 6, 2019).

A experiência ou antiguidade em ministrar aulas tem relevância decisiva para proceder na escolha metodológica equilibrada a ser adotada, como enfatiza o Entrevistado nº 4 (2019): “Você ter só o conhecimento e não ter intuição, ou você ter só intuição e não ter conhecimento não vai dar certo. Então, eu uso do meu conhecimento, são 20 anos de prática e de experiência comigo mesma [...]. Vou buscando e vou aliando, vendo, dependendo muito do público”.

Pinto e De Jesus (2000) afirmam que muitas das práticas integrativas que vieram ao ocidente, inclusive o hatha-yoga, se tornaram nesse contexto importantes ponto de virada para construção da busca de uma interioridade que sirva de alternativa, frente às contradições do atual estilo de vida do mundo ocidentalizado. Estas práticas provocam nas pessoas o desejo de recuperarem as experiências de interiorização, parte da fragmentação vivida no entorno da sociedade com problemas sociais, políticos e econômicos. Isto se encontra presente nas aulas, quando os instrutores estão constantemente alertando aos praticantes, para um rompimento com as influências externas e abertura para as experiências internas: “Você vai fazer um centramento; voltar-se para si. O momento que você tem que ser mais egoísta na vida é esse: deixa tudo lá fora e volte-se para si” (ENTREVISTADO nº 2, 2019). Esta mesma perspectiva é o compartilhada pelo Entrevistado nº 8 (2019): “Independentemente da situação econômica, emocional, tem que ter essa transição para chegar, para focar, para deixar as coisas e as preocupações fora do momento. Esse momento que chamo de boas-vindas”.

Nas aulas de hatha-yoga se utiliza momentos muito curto de meditação. Os instrutores normalmente inserem na prática, quase como conteúdo secundário, para momentos de relaxamento ou transição final das aulas. Um exemplo disso se observa com o Entrevistado nº 15 (2019): “A questão da meditação vou colocando muito pouco, o tempo é curto, priorizo mais o relaxamento”. Nesta perspectiva o Entrevistado nº 7 (2019) afirma que: “Eventualmente a gente tem meditação curtas. Eu não aprofundo por conta da hora”. Metodologicamente, este procedimento possui coerência com a essência do hatha-yoga, porque a prática corporal se

insere em unidade com prática meditativa, por meio dos trabalhos físicos dos asanas e das técnicas dos pranayamas (respiração), ambas se executam na busca da contínua presença mental, característica fundamental da meditação. Nessa perspectiva, não há conflito da prática do hatha-yoga com o yoga Sutra de Patanjali, que segundo Dauster (2004), é um sistema em que a prática do yoga culmina em controlar as funções da mente. A compressão dessa interação entre trabalho físico e a prática meditativa é ressaltada pelo Entrevistado nº 4 (2019):

A meditação faz parte do processo [...]. É um dos últimos passos e requer um corpo bem condicionado [...], para entrar no estado contemplativo sem ser distraído por nenhuma dor, nenhum incomodo físico. Requer abstração dos sentidos, requer domínio da respiração.

O que aproxima as pessoas atualmente da prática do hatha-yoga está associado aos benefícios a saúde física, semelhante a busca por qualquer prática de ginástica. Este é um desafio que os instrutores constantemente precisam enfrentar e de alguma maneira admitir nas aulas, independente da condição do aluno, ou seja, se é atleta, *fitness* ou fisicamente treinado. Essa flexibilidade em admitir ou mesmo acolher os praticantes com mais variados propósitos na prática, já é uma constante entre os instrutores, como ressaltado pelo Entrevistado nº 12 (2019): “Tudo bem que a gente vai para o físico, tudo bem que a gente vai fazer muitos asanas, muita respiração, concentração e meditação, mas se daquilo ele não percebeu o seu potencial ou não descobriu quem ele é, então nada adiantou”.

Mesmo para aqueles que buscam o hatha-yoga na condição de ginástica, Hermógenes (2018) ressalta que a prática é uma condição quase de anti-ginástica, que não envolve movimentos cinéticos e estafantes. Para este autor, a hatha-yoga não é para consumir energia; ao contrário, é para captar e acumular energia, que ao final de uma sessão se pode sair vívido, com força, revigorado e tranquilo. O hatha-yoga é para o desenvolvimento integral do ser humano, em todas as potencialidades, tornando-o saudável emocional, físico e psicologicamente. Permitir, a partir das experiências nas aulas, metodologias que conduzam o aluno à transcendência. Caso contrário, foi uma prática física, mas não uma experiência de aula de hatha-yoga.

3.2. Sentido de corpo no hatha-yoga

O corpo para o hatha-yoga se posiciona numa perspectiva que aglutina níveis de percepções psicofísica, psicoemocional e psicoespiritual, que simultaneamente formam uma mesma unidade. O corpo surge no campo de conhecimento do yoga, como um lugar que justapõe dialeticamente concepções físicas e não físicas. Para Feuerstein (2006), assemelha-se a muitas correntes de terapias do ocidente, por direcionar o olhar para uma dimensão subjetiva ou mesmo energética da experiência corporal.

Essa subjetividade ganha de alguma maneira expressão na concepção de corpo que orienta o trabalho das aulas em ambientes de práticas, quando os instrutores buscam relacionar as experiências com os asanas, as dimensões psicofísicas que envolvem as vivências cotidianas dos alunos, como analisa o Entrevistado nº 4 (2019):

No corpo, eu gravo todas as memórias de tudo que passo na vida. Então, eu tento trazer para o corpo as sensações que liberam essas memórias [...] faço sempre essa relação: as posturas de força ajudam a nos fortalecer nos momentos difíceis; as posturas de flexibilidade [...], a não ser tão rígidos nos nossos pontos de vistas, no nosso dia a dia; as posturas de desafios nos mostram o quanto a gente é capaz de poder avançar e conquistar [...]. Eu vou sempre trazendo um paralelo do corpo, porque o nosso corpo mostra exatamente como a gente é.

O Entrevistado nº 4 traz uma concepção de corpo, em que as pessoas aparecem como sintetize das marcas da sua história. Um corpo carregado de impressões identitárias, com tudo aquilo que vivencia, mas que é ao mesmo tempo, representação de tudo que traz na pele, no comportamento ou na própria forma de se ver no mundo. Na perspectiva de Le Breton (2012a), o corpo humano em todo tempo e lugar, sempre foi produto de sua técnica e representação. E considerando particularmente o ambiente de prática do hatha-yoga, os instrutores habitualmente exercitam uma leitura da representação corporal para identificar o perfil dos praticantes e poder orientar sua ação metodológica. No entanto como resultante de uma cultura e de uma representação corporal tomada de uma outra concepção, os instrutores desafiam-se em equilibrar a técnica e representação corporal do hatha-yoga com a concepção de corpo ocidental dos praticantes.

O hatha-yoga, surgiu como resultado da época medieval, período que para Le Breton (2012^a), traz uma concepção corporal construída em sentido gregário. Não é por acaso, que ela é praticada trabalhando a integração de dimensões físicas e não físicas. Um corpo que se expressa como unidade de dimensões densas e sutil de sua materialidade. Partindo desse pressuposto, identifica-se no ambiente de prática, que os instrutores partilham também esse nível concepção corporal: “Entendo o corpo não só na perspectiva física [...]. O corpo tem um ponto sutil formado pelos chakras, pelos naddis. E aí o trabalho é de desbloqueio energético, com essa finalidade de libertação espiritual, iluminação” (ENTREVISTADO nº 3, 2019). Essa mesma compreensão corporal também é destacada pelo Entrevistado nº 7 (2019):

O corpo é o que a gente tem de mais palpável [...] digamos que é o primeiro degrau [...] é a maneira mais fácil da gente observar o nosso emocional, o nosso mental e o nosso espiritual, porque tudo vai se manifestar no corpo [...]. Embora eu saiba que isso seja muito palpável, à medida que você vai se aprofundando e os anos de experiência vão passando, existe o corpo energético, o corpo psicoemocional, o corpo de sabedoria e o corpo de bem-aventurança. Esses 5 corpos com os quais o yoga trabalha e que estão todos interconectados, sendo o físico a base de tudo.

Também, nos ambientes de prática do hatha-yoga é corrente os instrutores referenciarem a atitude corporal como meio de acesso, a realizar algumas experiências psicofísicas ou mesmo espirituais. Isso ocorre porque se compreende o corpo como unidade física e emocional. Por isso a prática física de alguma maneira busca por meio das posturas ou asanas, oferecer realizações também psicológicas, orientada ao desenvolvimento dessas percepções. Assim, como enfatiza o Entrevistado nº 13 (2019):

Praticar yoga é muito mais uma atitude mental do que uma atitude física [...]. Às vezes a pessoa tem ali na coisa do corpo [...], mas a atitude mental, não está presente, sabe? Está com a coisa do ego [...], isso consequentemente vai aflorar no físico. Claro que pode acontecer no sentido inverso [...], através das posturas físicas ele vai modificando aspectos mentais [...]. Uma pessoa que tem depressão, não vai chegar para gente com o peito aberto [...]. Ela vai chegar com a postura mais fechada na aula. Vou dar posturas para ela que abra [...]. A postura física vai melhorar a doença dela de imediato? Não. Mas aquela postura vai enviar uma mensagem para o cérebro [...]. Então é como se fosse doses homeopáticas, ali da parte física que eu dou para mudar um aspecto mental [...].

Essa abordagem corporal apresentada no discurso do Entrevistado nº 13, surge porque na fisiologia do hatha-yoga, o corpo físico é didaticamente dividido assim: de natureza densa e visível e natureza sutil e invisível. Embora formados de matéria física, ambos se manifestam como que em duas dimensões de uma mesma realidade (MIRANDA, 1979). Essa fisiologia do

hatha-yoga representa uma concepção corpo, muitas vezes é invadida por concepções nascida no processo contextualização no universo cultural do ocidente.

As concepções corporais que permeiam os ambientes de práticas do hatha-yoga, tem promovido alterações importantes na compreensão de corpo que os instrutores introduzem nas metodologias de suas aulas, isso porque estas concepções incorporam literalmente influências do estilo de vida e dos valores da concepção de corpo ocidentalizado. Como perceberemos no que ressalta do Entrevistado nº 5, (2019), onde adequadamente aponta a invasiva interferência cultural no ambiente das aulas de hatha yoga:

No ocidente, principalmente se tem muito a questão da vaidade corporal. Isso tem uma tendência forte dentro da yoga. Tem uma tendência forte do yoga servir como instrumento do ego [...]. É isso que a gente tem que trabalhar, sabe? Porque é muito sutil para o aluno e até para o professor mesmo [...]. Eu acho que a sociedade ocidental tem muito essa carga da vaidade [...]. O yoga no ocidente ele é muito mais visto como uma propaganda, ou uma alimentação dessa vaidade [...]. O culto ao corpo é muito maior no ocidente. No yoga aparece muito, e é o reflexo do que a gente vê por aí. A gente vê muito aluno querendo ser foto do Instagram, entendeu? (ENTREVISTADO Nº 5, 2019).

O ocidente é um pouco mais preso a padrões específicos [...]. Essa coisa da revista, da propaganda. Eu tenho uma sensação de que tudo é muito mais forte nessa direção; procedimentos cirúrgicos, estéticos, tudo isso parece que é um BOOM muito grande aqui no Brasil [...]. Parece que esse formato fechadinho do que é o corpo ideal, aqui é muito mais forte. Tenho essa impressão [...] (ENTREVISTADO Nº 14, 2019).

Essa característica de culto ao corpo como exposto anteriormente pelo Entrevistado nº 5 (2019), e a compreensão de um corpo ideal, ressaltado pelo Entrevistado nº 14 (2019) são fundamentalmente complexa na contemporaneidade, por submeter o corpo a estereótipos massificados, como também provocar uma ruptura que torna desconexa os aspectos simbólicos envolvidos ao corpo e sua condição material (MATESCO, 2009). Isso fica também evidente na narrativa do Entrevistado nº 1 (2019):

O corpo na percepção mais ocidental [...] traz resquícios também de um materialismo, o corpo pelo corpo, o corpo pela forma, o exercício pelo exercício, o exercício [...] pela estética. Tanto é que é chocante muitas vezes quando alguém [...] vai a Índia e [...] encontra praticantes que tem um sobrepeso, praticantes que não correspondem a esse modelo de corpo do ocidente. E você vai diz: mas ele não tá praticando yoga? Só pelo formato do corpo dele.

Outro debate que envolve o corpo no hatha-yoga, o relaciona a prática dos exercícios físicos aos moldes das academias de ginástica. Isso equivale dizer que, o hatha-yoga já apresenta sinais de adaptações mais ocidentalizantes, que de certa maneira reorienta a compreensão corporal dessa prática, mesmo que preservando alguns traços da cultura originária. Isso é confirmado por Nunes (2008), que afirma que a atualidade do yoga se associa a modalidades do *fitness*, desenvolvendo serviços que contempla também a preparação física de atletas. O Entrevistado nº 15 (2019) também ressalta elementos já conhecidos nas práticas de academia:

A base milenar veio de lá, mas quando veio para cá, teve que se adaptar em alguns pontos. Por exemplo: O yoga no oriente, eles gostam de fazer em locais fechados, o piso tinha que ser liso e aqui teve uma adaptação diferente. Tem gente que vai fazer yoga na praia. Surgiu outras modalidades: Surf yoga no mar, que é na prancha; yoga

com bola. Então tem uma diferença grande. Se a gente for para o oriente, eu acho que eles vão até nos dá uma puxada de orelha.

Um aspecto indicador de um tipo particular de compreensão corporal que se desenvolve na prática do hatha-yoga, está bem caracterizado na própria forma de como orienta os movimentos corporais; quando muitos estes movimentos são lentos ou quase inexistente, para garantir consciência mental plenas dos mesmos. Segundo Hermógenes (2018), essa atitude é para atuar para além do corpo físico ou de sua musculatura, mas também sobre o corpo fluídico ou prânico. Os movimentos lentos são também para desacelerar a atividade mental e respiratória, para produzir mais consciência corporal em níveis psicofísicos e facilitar a ação meditativa, como é ressaltado pelo Entrevistado nº 13 (2019):

O movimento físico do yoga, eles existem, mas não tem um apelo tão forte para essa questão do físico. Ele é um movimento por um aspecto muito mais sutil de você estar movendo energia, de você estar recebendo as sutilezas, de estar se purificando. A questão dos naddis, dos chakra. Então, é muito mais esse aspecto sutil, do que o aspecto propriamente físico que é tão comum.

Por isso, a prática do hatha-yoga exige que o ser humano realize a ação corporal, ajustando-se continuamente entre tensão e relaxamento, em um ritmo que propicie uma ação meditativa. A prática meditativa se integra a prática corporal do hatha-yoga não somente quando orienta a atenção plena aos movimentos dos asanas (posturas) ativas, mas também nos asanas passivos. Isso se configura nas aulas, a oportunidade de desenvolver percepções mais profundas da mente e familiarizá-la com uma técnica fundamental do yoga. Como afirma o Entrevistado nº 9 (2019): “Cuidar do corpo para gente ter saúde, ter momentos de se dedicar a meditação e desenvolver isso, que é o principal. Quando a pessoa consegue praticar, é muito bom, porque ela consegue meditar todo dia, com bem mais facilidade”.

Para Kerneiz (1984), o trabalho meditativo do hatha-yoga se realiza em estágios distintos: um, na percepção passiva do fluxo de pensamentos e o outro na concentração do pensamento no funcionamento de um órgão prânico. No primeiro estágio se pode recorrer, ao relaxamento muscular, aos asanas (posturas) e a respiração, sem colocar o corpo em movimento e observando o fluxo do pensamento. No segundo estágio, pode se recorrer a observação dos pensamentos quando se movimenta localizando o pensamento quando atuando sobre os órgãos.

O corpo para o hatha yoga é a base de realização de todas as capacidades humanas, e nele se inclui das vivências e experiências mais simples do cotidiano, às experiências transcendentais e espirituais. É partindo desse pressuposto que o Entrevistado nº 4 (2019), evidência um enfoque, para que os instrutores favorecem aos alunos expandirem consciências para minimamente acessarem as nuances dessas experiências, baseado nas memórias do próprio corpo do praticante, como é ressaltado:

Um corpo cheio de lembranças ruins ele não tem como avançar. E trazer algo que é natural ao ser humano, a busca da felicidade. Então, acredito que o Samadhi, é ser feliz. [...] a gente acha que é algo tão distante, mas, o Samadhi pode estar aqui no nosso dia a dia. A gente pode vivenciar uma forma plena e consciente. Então, eu tento trazer para o corpo as sensações de liberar essas memórias.

A experiência do Samadhi é a culminância de muitos anos de prática ininterrupta do yoga, que talvez não se conclua. É a realização de acesso ao ideal do yoga. Um estado de completa presença e transcendência inclusive de um eu pessoal (ELIADE, 1996). Para o hatha-yoga o corpo é o pico desse processo, por isso é importante prepará-lo para esse intento. Todas as experiências são possíveis, mas nunca imprescindíveis da experiência corporal.

4. Conclusões

Como prática corporal milenar, o hatha-yoga tem sido objeto de importantes transformações no processo de inserção no contexto do ocidente. O papel que essa prática tem desenvolvido marca importante contribuição para o universo da construção e concepção de corpo vivida no ocidente.

As aulas de hatha-yoga, na contemporaneidade do mundo ocidental, têm assumido características direcionadas a responder apelos, para uma prática corporal voltada ao condicionamento físico, por meio do trabalho das posturas (asanas) e das técnicas respiratórias (pranayama). Entretanto, essa ocidentalização da prática influencia a metodologia das aulas realizadas, mas não a concepção de corpo de hatha-yoga dos instrutores. Ocorrem também dificuldades dos instrutores de integrarem os conhecimentos da tradição do yoga, associada ao contexto das aulas. No entanto, destaca-se que os instrutores estabelecem uma ponte decisiva entre experiências do mundo interior das pessoas e o autoconhecimento, trazendo para os alunos outras concepções e entendimento de corpo, para além do corpo ocidentalizado.

Apesar da persuasão que o estilo de vida e os valores ocidentais realizam sobre a prática do hatha-yoga, é significativo que, parte da concepção de corpo que esta prática traz como herança, ainda representa um contraponto necessário frente às sociedades tão complexas do mundo ocidental. Neste sentido, concluiu-se que os instrutores participantes têm concepções corporais que se constituem uma experiência psicossomática em sentido físico, emocional, psicológica e espiritual

5. Referências

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BRANCO, L.C; JONES, J. **Guia Prático para o coração do yoga**. Rio de Janeiro: Editora Vidya Mandir, 2003.
- BROAD, W.J. **A moderna ciência do yoga: os riscos e as recompensas** (livro eletrônico); tradução Mônica Maia. Rio de Janeiro Valentina, 2013.
- CAROZZI, M. J. **A autonomia como religião**. In.: A nova era no Mercosul. Petropolis: Vozes, 1999.
- CHIZZOTTI, A. **Pesquisa qualitativa em ciências sociais e humanas**. Petrópolis: Vozes, 2006.
- COSTA, J.F. **O vestígio e a aura: Corpo e consumismo na moral do espetáculo**. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.
- DAUTER, G. **Yoga Sutra de Patanjali uma abordagem prática**. 1º ed. Goiás: Paraíso dos Pandavas, 2004.
- DAOLIO, J. **Corpo e identidade**. In: Século XXI: A era do corpo ativo. Wagner Wey Moreira (org.). Campinas, SP: Papirus, 2006.
- DE SOUZA, T.S; ALBANI, J.R. **A yoga e o universo fitness: As diferentes formas de yoga vislumbradas nas páginas das revistas**; Trabalho de conclusão de curso UFES. Vitória, 2015.
- DE ROSE, L. S. A. **Yôga: mitos e verdades**. São Paulo: Uni-yôga, 2006.

- ELIADE, M. **Yoga: imortalidade e liberdade**. São Paulo. Athena, 1996.
- FEUERSTEIN, G. **Uma visão profunda do yoga**. São Paulo: Pensamento, 2005.
- FEUERSTEIN, G. **A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática** / Prefácio Ken Wilber; tradução Marcelo Brandão Cipolla, São Paulo: Pensamento, 2006.
- FERNANDES, E; DA ROCHA, V. M. **A imagem do yoga como terapia e como ginástica: Uma construção ocidental**. Vivência Artigos, v. 29, p. 311-326, 2005.
- HERMÓGENES, J. **Autoperfeiçoamento com hatha-yoga**. 61ª ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2018.
- JACQUEMART, P; ELKÉFI, S. **Yoga terapêutica**. Trad. L. Santos Blandy. São Paulo: Organização Andrei Editora, 1988.
- KERNEIZ, C. **A hatha-yoga - Domínio do corpo**. Trad. Malta Lima. Vol 8. São Paulo, Editora Itatiaia, 1984.
- LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. Tradução de Sonia Fuhrmann. 6. ed. Petrópolis, RJ Vozes, 2012a.
- LE BRETON, D. **Individualização do corpo e tecnologias contemporâneas**. In: O triunfo do corpo: polêmicas contemporâneas. Edvaldo Souza Couto, Silvana Vilodre Goellner, (orgs.). Petrópolis, RJ : Vozes, 2012b.
- LE BRETON, D. **Adeus ao corpo: Antropologia e sociedade**. Tradução Marina Appenzelle. 6ª. Ed. Campinas, SP: Papyrus, 2013.
- LE BRETON, D. **Antropologia dos sentidos**. Tradução de Francisco Morás. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.
- MATESCO, V. **Corpo, imagem e representação** (livro eletrônico). Rio de Janeiro: Zahar, 2009.
- MIRANDA, C. **Hatha, o abc do Yoga** . Rio de Janeiro: Editora Tecnoprint Ltda, 1979.
- NUNES, T. C. L. **Yoga: do corpo, a consciência; do corpo à consciência. O significado da experiência corporal em praticantes de yoga**. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social), UFSC, Florianópolis 2008.
- PALMEIRA, T.M.V.S. **O corpo na velhice – representações e práticas**. Dissertação de mestrado em Sociologia, área de especialização em Sociologia da Saúde. 2005.
- PANIKKAR, K. M. **A Dominação Ocidental na Ásia**. Rio de janeiro, Paz e Terra, 1979.
- PINTO, J.P.M.S; DE JESUS, A. N. **A transformação da visão de corpo na sociedade ocidental**. Motriz, v. 6, n. 2, p. 89-96, 2000.
- RANCAN, D.C **O corpo moderno, o yoga e a espiritualidade oriental; Revista Digital-** Buenos Aires- Año 112 -Nº 112 -Septiembre de 2007.
- RODRIGUES, J. C. **O Corpo na História** (livro eletrônico). Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 1999.

RODRIGUES, J. C. **Os corpos na Antropologia**. In: Olhares do corpo. Neyde Theml, Regina da Cunha Bustamante e Fábio de Souza Lessa – organizadores. Rio de Janeiro: MAUAD, 2003.

RODRIGUES, J. C. **Tabu do corpo** (livro eletrônico). 7ª. Ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2006.

RUSSO, J. **O Corpo contra a Palavra**. Tese. (Doutorado em Antropologia Social). Rio de Janeiro: PPGAS-Museu Nacional, 1991.

SIEGEL, P; FILICE DE BARROS, N. **O yoga em transformação**. Mitológicas, v. 29, 2014.

ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

PERFIL DOS PARTICIPANTES:

Gênero: Idade:

Data e Local de formação em yoga:

Tempo de atuação como instrutor:

Formação em outras práticas integrativas;

Local/is de atuação:

Público que atende:

METODOLOGIA DAS AULAS:

- Como as aulas de yoga são planejadas?
- Quando tempo de aula e como você distribui o conteúdo?
- Qual metodologia você usa durante as aulas?
- Como você avalia a progressão dos alunos?

CONCEPÇÃO DE CORPO:

- Qual importância tem o corpo na prática do yoga?
- Qual o corpo ideal no hatha-yoga?
- Como você analisa a concepção de corpo do oriente e do ocidente?
- Para você, quais as principais diferenças entre as práticas de yoga do oriente e do ocidente.

Diretrizes para Autores

Os manuscritos enviados para a revista *Motrivivência*, em qualquer seção, devem ser inéditos e não podem estar sendo avaliados por outro periódico simultaneamente. As contribuições devem estar alinhadas com o foco e escopo editorial da revista *Motrivivência*, em português ou espanhol, e serão aceitas nas seguintes seções:

- **Artigos Originais** - restrita à publicação de artigos inéditos, decorrentes de pesquisas teóricas ou empíricas. Deve conter, preferencialmente, as seguintes seções ou variações destas, de acordo com o objeto e o tipo de abordagem do mesmo: *introdução; material e métodos; resultados e discussão; conclusões; referências*.
- **Porta Aberta** – acolhe textos de variados formatos, como artigos de revisão, ensaios, resenhas de livros, dissertações ou teses, transcrição comentada de entrevistas e relatos de experiência, desde que fundamentadas.
- **Seção Temática** - no formato de dossiê sobre tema escolhido e divulgado pela comissão editorial, publica textos de submissão espontânea ou de demanda induzida a partir de chamada da editoria. Respeitada a temática indicada na seção, o formato dos textos pode ser: artigo original, artigo de revisão ou ensaio.

PREPARANDO O MANUSCRITO

Na preparação do manuscrito a ser submetido devem ser observados os seguintes aspectos:

1. Os textos devem ser submetidos apenas depois de passar por revisão técnica de Português (ou Espanhol, se for submetido nessa língua) quanto à sintaxe, concordância e semântica. Os textos que não atenderem a estes critérios serão devolvidos aos respectivos autores após a primeira análise de normalização.
 2. Formato: os artigos devem ser submetidos em formato doc (Word); o arquivo não deve conter comentários.
 3. Número de páginas: conter até 15 páginas em espaço simples;
 4. Fonte: deve ser digitado em fonte Times New Roman, tamanho 12;
 5. Formatação da página: todas as margens de 2,5 cm, em modelo A4.
 6. Título: em português (ou em espanhol, se a submissão do texto for nessa língua), idêntico ao registrado nos metadados. A primeira letra da palavra inicial do título deve ser grafada em caixa alta (letra maiúscula) e as demais em caixa baixa (letras minúsculas), com exceção da primeira letra de nomes próprios e siglas. Caso haja um subtítulo, este deve ser grafado também em caixa baixa. A inserção do título no manuscrito deve ser centralizada e em negrito. **IMPORTANTE:** nenhuma chamada de nota de rodapé deve ser associada ao título.
 7. Resumo: abaixo do título, deve ser inserido o **resumo** (ou *resumen*, se a submissão do texto for em língua espanhola) com, no máximo, 150 palavras. A letra inicial da primeira palavra do resumo deve ser em caixa alta (letra maiúscula). O resumo **NÃO** deve conter citação ou referência.
 8. Palavras-chave: abaixo do resumo, inserir as **palavras-chave** (ou *palabras-clave*, se a submissão do texto for em língua espanhola). Estas devem ser constituídas por, no mínimo, três (3) e, no máximo, cinco (5) termos que identifiquem o assunto do artigo, **separados por ponto e vírgula, sem ponto final**. Apenas a inicial de cada palavra-chave deve ser grafada em letra maiúscula.
- Obs.: Recomendamos a utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), disponível em: <http://decs.bvs.br>.
9. A seguir, devem ser inseridos na seguinte ordem de apresentação: **o título, o resumo e as palavras-chaves em inglês e em espanhol** (ou em português e em inglês, se a submissão do texto for em língua espanhola). Os resumos nestas duas línguas também devem ter, cada um, no máximo 150 palavras.
 10. Autores: na submissão do arquivo em formato Word **NÃO** devem constar os nomes dos autores ou qualquer outra forma de identificação dos mesmos no texto.

Obs.: a ordem da autoria do texto será **rigorosamente** a mesma da inserção dos nomes dos autores nos metadados (plataforma). **Em nenhuma hipótese será permitido acrescentar ou retirar nome de coautor depois que o texto for encaminhado para avaliação.**

11. Após esses dados iniciais, é desenvolvido o **texto propriamente dito**, seguido das **referências**. Todos os endereços de URL no texto e nas referências (Ex.: <http://www.ibict.br>) devem estar ativos.

12. Os autores devem cuidar para que a identificação de autoria seja removida das "propriedades" do arquivo .doc, conforme instruções disponíveis no item "Assegurando a Avaliação por Pares". A exclusão das informações pessoais garante o critério de sigilo exigido para a avaliação por pares.

13. No ato da submissão, em formulário próprio de preenchimento obrigatório, os autores do texto deverão garantir:

a) serem os únicos titulares dos direitos autorais do artigo;

b) que o artigo é inédito e não está sendo avaliado por outro(s) periódico(s);

c) e que, caso aprovado, transferem os direitos autorais para a revista, sem reservas, para publicação do artigo no formato online (procedimentos que se realizam ao "clique" e aceitar este item no processo de submissão).

Obs.: para os textos publicados, a revista Motrivivência adota a licença Creative Commons "Atribuição - Não Comercial - Compartilhar Igual 4.0 Internacional" ([CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)).

14. **Coautoria** – para todas as seções, serão aceitos textos com um número máximo de até cinco (5) coautores. Em casos especialíssimos, a comissão editorial poderá autorizar submissões com até seis (6) autores, desde que os mesmos justifiquem e detalhem a contribuição específica de cada um deles para a elaboração do texto.

Normas Técnicas

Recomendamos que os autores observem as normas da ABNT referentes à apresentação de citações em documentos (NBR 10.520/2002), apresentação de originais (NBR 12256), norma para datar (NBR 5892), numeração progressiva das seções de um documento (6024/2003), resumos (NBR 6028/2003) e referências (NBR 6023/2003), bem como a norma de apresentação tabular do IBGE.

Apresentação de citações: Citações diretas com até três linhas são inseridas no próprio corpo do texto, entre aspas, com a referência conforme exemplificado abaixo. Citações diretas com mais de três linhas devem ser apresentadas em destaque, separadas do corpo do texto, com recuo de 4 cm da margem esquerda, com corpo (tamanho da fonte) ou entrelinha (distância entre as linhas) menor e sem aspas, com a letra inicial em maiúsculo, seguida da referência conforme exemplificada abaixo.

Citação com reprodução de fala ou diálogo, coloca-se em destaque, separada do corpo do texto, com recuo de 4 cm da margem esquerda, com corpo (tamanho da fonte) ou entrelinha (distância entre as linhas) menor e entre aspas, em itálico e com a letra inicial em maiúsculo.

Quando, numa citação direta no corpo do texto, portanto, entre aspas, houver um trecho também com aspas, estas devem ser substituídas por aspas simples.

As indicações de autoria nas citações direta ou indireta seguem o modelo AUTOR, ANO. Nas citações diretas, a inserção do número da página é obrigatória.

Se a indicação do(s) autor(es) acontece no corpo do texto, o(s) nome(s) deve(m) ser redigido(s) em letras minúsculas, com exceção da primeira letra do nome de cada autor, que deve vir em maiúscula. A seguir, entre parênteses e separados por vírgula, o ano da publicação e o número da página - se for citação direta.

Exemplos de citação direta no corpo do texto:

- Um autor: Segundo Fulano (ano, p. xx),
- Dois autores: Para Fulano e Sicrano (ano, p. xx),
- Três autores: Conforme Fulano, Sicrano e Beltrano (ano, p. xx),
- Mais de três autores: Segundo Fulano *et al.* (ano, p. xx),

Quando a indicação dos autores é colocada dentro de parênteses (fora do corpo do texto), o(s) nome(s) do(s) autor(es) deve(m) ser redigido(s) em letras maiúsculas. A seguir, entre parênteses e separados por vírgula, o ano da publicação e o número da página - se for citação direta.

Exemplos:

1. Um autor: (FULANO, ano, p. xx)
2. Dois autores: (FULANO; SICRANO, ano, p. xx)
3. Três autores: (FULANO; SICRANO; BELTRANO, ano, p. xx)
4. Mais de três autores: (FULANO *et al.*, ano, p. xx)

Citação de citação: trata-se da citação de fonte secundária, ou seja, de um texto que se teve acesso a partir de outro documento. Recomendamos evitar, sempre que possível, o emprego desse tipo de citação. Caso elas sejam inevitáveis, seguir o modelo abaixo:

Leedy (1988 *apud* RICHARDSON, 1991, p. 417) compartilha deste ponto de vista ao afirmar que "os estudantes estão enganados quando acreditam que eles estão fazendo pesquisa, [...]".

Nesse caso, faz-se referência ao documento efetivamente consultado; no exemplo acima, a obra de Richardson (1991).

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O CORPO NO HATHA-YOGA OCIDENTALIZADO: um mundo de concepções

Pesquisador: Maria Dílma Simões Brasileiro

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 09311719.7.0000.5188

Instituição Proponente: Universidade Federal da Paraíba

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.225.880

Apresentação do Projeto:

O CORPO NO HATHA-YOGA OCIDENTALIZADO

Objetivo da Pesquisa:

Compreender as concepções de corpo dos instrutores de hatha-yoga.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O estudo de acordo com o instrumento de pesquisa apresentado aparentemente não apresenta riscos aos participantes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa dentro da área que se encontra, acrescentará informações.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos obrigatórios foram apresentados

Recomendações:

Acrescentar na metodologia os riscos do estudo.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O estudo não apresentou pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa.

Endereço: UNIVERSITARIO S/N

Bairro: CASTELO BRANCO

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

**UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA**



Continuação do Parecer: 3.225.880

Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1304327.pdf	26/02/2019 11:35:43		Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto_tcc.pdf	26/02/2019 11:31:25	Maria Dilma Simões Brasileiro	Aceito
Orçamento	orcamento_tcc.pdf	25/02/2019 23:02:19	Maria Dilma Simões Brasileiro	Aceito
Outros	anuencias_tcc.pdf	25/02/2019 23:01:22	Maria Dilma Simões Brasileiro	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_tcc.pdf	25/02/2019 22:59:46	Maria Dilma Simões Brasileiro	Aceito
Cronograma	cronograma_tcc.pdf	24/02/2019 23:18:07	Maria Dilma Simões Brasileiro	Aceito
Outros	anuencia_tcc.pdf	24/02/2019 22:51:12	Maria Dilma Simões Brasileiro	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle_tcc.pdf	24/02/2019 22:25:18	Maria Dilma Simões Brasileiro	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 27 de Março de 2019

**Assinado por:
Eliane Marques Duarte de Sousa
(Coordenador(a))**

Andreia Márcia de C. Lima
Ins. SIAPE 1117810
Secretária do CEP-CCS-UFPB

Endereço: UNIVERSITARIO S/N

Bairro: CASTELO BRANCO

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

CEP: 58.051-900

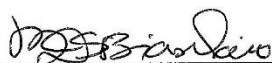
E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA II

DECLARAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO EM GRUPO DE PESQUISA

Declaro para os devidos fins que o aluno **Ricardo Soares Romão**, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia II do curso de Bacharelado em Educação Física é membro do Laboratório **LACESTUS** que coordeno, desde o período **2016.1** até a presente data, estando o aluno também cadastrado neste Grupo de Pesquisa, no Diretório dos Grupos de Pesquisa do CNPQ.

João Pessoa, 22 de fevereiro de 2019.



(assinatura do coordenador do Grupo de Pesquisa)

CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador **Ricardo Soares Romão**, a desenvolver o seu projeto de pesquisa **O CORPO NO HATHA YOGA OCIDENTALIZADO: Um mundo de concepções**, que está sob a coordenação/orientação da **Profª. Drª. Maria Dilma Simões Brasileiro** cujo objetivo é compreender as concepções de corpo dos instrutores de hatha-yoga.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do pesquisador aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o mesmo a utilizar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

João Pessoa, em 21 / 02 / 2019.



Abraão Carvalho Correia e Silva

Coordenador Administrativo da AYPB – Associação de Yoga da Paraíba

CNPJ: 70.118.807/0001.09

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: O CORPO NO HATHA YOGA OCIDENTALIZADO: um mundo de concepções.

Caro participante,

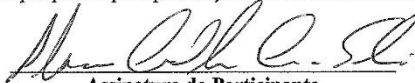
O estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, **Ricardo Soares Romão**, sob orientação da professora **Maria Dilma Simões Brasileiro**, da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral se trata de compreender as concepções de corpo dos instrutores de hatha-yoga. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de uma entrevista gravada, também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com o interesse dos profissionais desse campo de atuação, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder a entrevista que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma participação na pesquisa.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.



Assinatura do Participante

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Maria Dilma Simões Brasileiro – Telefone (83) 9 9928-0833 ou Ricardo Soares Romão – (83) 9 87738675.

Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

ou

Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável